

7月16日～31日の行事予定

| 日・曜日 | 行事名 | 場所 | 時間 | 内容 |
|------|-------------------|---------------------|-----------------|---|
| 17 日 | 八森婦人会古紙回収 | 自宅前 | 午前8:00～午前9:00 | 対象：段ボール・新聞紙・雑誌・空き缶 |
| | ボンポコ山さ恋、来い | おらほの館前 | 午前9:00～午後4:00 | 旬の食材や工芸品など自慢の逸品が並ぶ「売りたいもの市」のほか、畑谷スコップ三味線同好会と八峰民謡サークルの公演（午前11:00～、午後1:30～）もあります。 |
| 19 火 | 椿健康教室 | 椿自治会館 | 午前10:00～午前11:30 | 健康に関するお話ほか。椿自治会の方はどなたでもご参加ください。 |
| | 中浜介護予防教室 | 中浜コミュニティセンター | 午後2:00～午後3:30 | 内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練 |
| 20 水 | 離乳食教室 | 八森保健センター | 受付：午前9:30～ | 対象：H28年2月～H28年3月生 |
| | 心配ごと相談 | 八森地域福祉センター | 午前9:30～正午 | 担当：工藤六子相談員 |
| | 交流サロン「らべんだー」 | はつらつ苑 | 午後1:30～午後3:00 | 陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。 |
| | ほっと健康相談日 | はつらつ苑 | 午後1:30～午後4:00 | 保健師が心の悩みなどの健康相談に応じます。お気軽にお出でください。担当保健師 武田 |
| 21 木 | 水沢下介護予防教室 | 水沢コミュニティセンター | 午後2:00～午後3:30 | 内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練 |
| 22 金 | ワイワイキッズ広場 | はつらつ苑 | 午前9:30～午前11:00 | 対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：自由遊びなど |
| | 八森地区健康教室 | 八森第1コミュニティセンター | 午後1:30～午後3:00 | 健康に関するお話ほか。八森第1・第2・第3自治会の方はどなたでもご参加ください。 |
| 23 土 | 普通救命講習会 | 八森健康センター | 午前9:00～正午 | ※詳しくは18ページをご覧ください。 |
| | ポスターの作り方ワークショップ | あきた白神体験センター | 正午～午後3:30 | 海をテーマとしたポスター作りに挑戦。参加費無料。デジカメ、スマホ、画材道具のいずれか持参。問合せ 八峰町観光協会 ☎76-4100 |
| 24 日 | 気分はアスリート。みんなで走ろう！ | 浜田護岸ロード | 受付：午前8:00～ | ※詳しくは19ページをご覧ください。 |
| 25 月 | 行政相談 | 八森地域福祉センター | 午前9:30～午前11:30 | 担当：辻正英委員 |
| | あった会 | ファガス(シーガル) | 午後2:00～午後3:00 | 読み聞かせサークル「かもめ」が、絵本の読み聞かせなどをします。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。 |
| | 浜田地区健康教室 | 浜田コミュニティセンター | 午後2:00～午後3:30 | 内容：健康講話・健康相談 テーマ：食中毒予防 浜田自治会の方はどなたでもご参加ください。 |
| 26 火 | 行政相談 | はつらつ苑 | 午前9:30～午前11:30 | 担当：中山朱子委員 |
| | 立石健康教室 | 立石コミュニティセンター | 前10:00～午前11:30 | 健康に関するお話ほか。立石自治会の方はどなたでもご参加ください。 |
| 27 水 | 椿介護予防教室 | 椿自治会館 | 午後2:00～午後3:30 | 内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練 |
| | 生き生き健康教室 | 八森保健センター | 午前10:00～午後3:00 | 対象：脳卒中後遺症の方 内容：健康チェック・リハビリ体操・理学訓練 ※参加希望者は八森保健センターへ ☎77-4050 |
| 28 木 | 1歳児健康相談 | 八森保健センター | 受付：午前9:30～ | 対象：H27年6月～H27年7月生 |
| | 高野々介護予防教室 | 高野々公民館 | 午後2:00～午後3:30 | 内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練 |
| 29 金 | ワイワイキッズ広場 | はつらつ苑 | 午前9:30～午前11:00 | 対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：夏祭り（お店屋さん・くじ引き等） |
| | 滝の間健康教室 | 滝の間コミュニティセンター | 午後2:00～午後3:30 | 健康に関するお話ほか。滝の間自治会の方はどなたでもご参加ください。 |
| 30 土 | 生活とこころの無料相談会 | 峰栄館 | 午後1:30～午後4:00 | ※詳しくは同日配布のチラシをご覧ください。 |
| 31 日 | 第11回八峰町民野球大会 | 峰浜野球場ほか3球場 | 開会式：午前7:30～ | 開会式後、ホームラン競争を行います！雨天時は翌週に順延。 |
| | いさりびサロン | 漁火の館 | 午前10:00～正午 | 対象者：岩館第2地区にお住まいの方 参加費：1人100円 お茶やおいしいお菓子などを用意しております。 |
| | もりのカフェ | 椿台コミュニティセンター「ぬかもり館」 | 午後1:30～午後3:30 | 椿台自治会員の交流の場です。椿台自治会の方は、どなたでもお気軽においでください。 |

健康はっほう21ひろば

今年度八峰町集団検診において心電図無料検査を受けた方は、653名でした。秋田県立脳血管研究センターとともに、脳卒中予防に向けて取り組んでいます。同センター佐々木正弘医師より下記のとおり、情報提供いただきました。



ストップ！脳梗塞

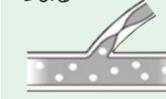
心房細動を早期発見・治療して、脳梗塞を予防しよう

脳梗塞には3種類あるのを知っていますか？

脳梗塞と一言でいっても、以下の3種類があります。

ラクナ梗塞

脳の細い血管がつまる



アテローム血栓性脳梗塞

脳の太い血管がつまる



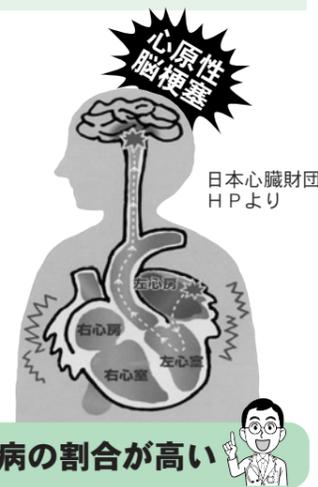
心原性脳梗塞

不整脈などが原因で、心臓内で作られた血の塊が脳に行き、脳の太い血管がつまる



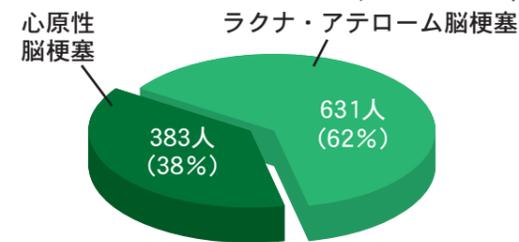
心原性脳梗塞の原因は、「心房細動」！

心房細動(不整脈)を放置しておくこと…脳梗塞になるかもしれません。心房細動=脳梗塞ではありません。ここでは、脳梗塞になるメカニズムを考えていきます。心臓には4つの部屋があり(左右の心房、心室)、各部屋の扉には血液の逆流を防ぐ扉(弁)があります。正常な動きだと各部屋の血液は1回毎に入れ替わります。しかし、心房細動があると主に左心房に血液が滞り、それが原因で血液の塊(血栓)を作ってしまう。慢性的に心房細動になっている人を除き、心房細動が時に正常なリズムになることがあります。このときに血栓が心臓内から動き、脳の血管を詰めてしまいます。これが脳梗塞(心原性)になるということです。



脳研センター【脳梗塞】入院データ

(2010～2014年)

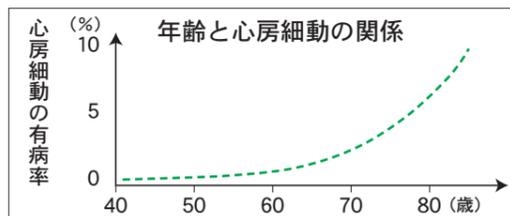


| | 心原性 | ラクナ・アテローム |
|------------|-----|-----------|
| 平均年齢 | 77歳 | 72歳 |
| 退院時の状態(軽度) | 54% | 73% |

心原性脳梗塞は、重病の割合が高い

左のグラフは、脳研センターの脳梗塞入院データです。過去5年間、脳梗塞で入院した患者さんの38%が、心房細動が原因の心原性脳梗塞でした。動脈硬化が原因の脳梗塞に比べ、発症年齢が77歳と高齢で発症していました。また、軽度(介助なしで歩行できる)の後遺症で自宅退院できたのは54%と他の脳卒中に比べ、少ないことも特徴に挙げられます。そのため、予防が必要になってきます。ただ、薬を飲むのに抵抗がある方もいるのも事実です。ある基準をもとに点数化され、年間発症率が分かっていますので、低リスクの方は薬を飲まなくても、主治医の厳重管理で経過観察されても構わないと考えます。

右のグラフからわかるように、年齢が上がるにつれ、心房細動の有病率が上がるという研究結果が報告されています。動悸を感じたら、医療機関を受診することをお勧めします。



検査を受けて、心房細動の早期発見を

■ 問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

秋田県立脳血管研究センター 脳卒中予防医学研究部